

**Dr M: Orang tua perlu guna otak, elak nyanyuk**

**Malaysiakini**

**9 Julai 2018**

Jika anda tidak berfikir, anda tidak selesaikan masalah, anda tidak membaca, anda tidak menulis, otak merosot, kata perdana menteri.

Tun Dr Mahathir Mohamad mencecah usia 93 tahun esok, namun tetap punya stamina untuk menjalankan tugas sebagai perdana menteri, hingga mengagumkan ramai orang, baik rakyat Malaysia mahupun asing.

Sesungguhnya, Dr Mahathir kembali bergerak cergas sebaik saja beliau mengangkat sumpah sebagai perdana menteri Malaysia ketujuh pada Mei, memikul tanggungjawab berat mengemudi negara dengan penuh tenaga yang terdapat pada dirinya sepanjang usia lebih sembilan dekad.

Ramai ingin tahu apa yang membuat beliau bergerak begitu cergas hingga foto beliau sedang makan dengan disertai produk multivitamin tertentu di meja begitu menarik perhatian sampai terdapat laporan bahawa jenama tersebut kehabisan stok di farmasi.

Dr Mahathir sedia perkongsi tentang apa saja yang membuat beliau terus cergas,

dengan menegaskan pentingnya mengamalkan gaya hidup aktif sekalipun selepas masuk usia persaraan.

“Memang, saya lebih suka berehat, tapi saya ingin menasihati orang ramai agar tidak berehat bila mereka lanjut usia,” kata beliau ketika ditanya semasa lawatannya baru-baru ini ke Tokyo tentang bagaimanapun beliau boleh terus sihat.

Otot merosot jika tak diguna

Dr Mahathir, yang punya keistimewaan menjadi perdana menteri paling tua di dunia, menjelaskan bahawa otot-otot akan merosot jika tidak digunakan.

“Jika anda berbaring sepanjang masa, otot (akhirnya) tidak berdaya mengangkat berat badan anda, anda tidak boleh berdiri, tidak boleh berjalan. Jadi, tidak elok bila anda tua, anda berbaring dan tidak melakukan apa-apa,” katanya menerangkan demikian juga dengan otak seseorang.

“Jika anda tidak gunakan otak anda, anda tidak berfikir, anda tidak selesaikan masalah, anda tidak membaca, anda tidak menulis, otak merosot dan anda jadi nyanyuk... jadi perlu sentiasa aktif,” kata Dr Mahathir yang dilahirkan pada 10 Julai, 1925.

Pada interviu dengan sebuah akhbar berbahasa Inggeris tempatan, Dr Mahathir menegaskan pentingnya tidak makan berlebihan – nasihat yang diterima daripada arwah ibunya.

“Ibu saya kata, bila makanan itu sedap, berhenti,” kata beliau, sambil mengakui agak sukar untuk melakukan itu pada mulanya, tetapi jadi mudah selepas beberapa ketika.

**Copyright © 1999-2012 Mkini Dotcom Sdn. Bhd**

Source: <https://www.malysiakini.com/news/433429>